

Как избавиться от плохих навязчивых мыслей?

Нет ничего страшного в том, что порой возникают плохие мысли. Иногда они нам помогают оценить реальные угрозы и тем самым обезопасить себя от нависающих неприятностей. Иметь плохие мысли также нормально как и хорошие. Просто и тех и других должно быть в меру.

Но, если поток негатива не притормозить, то **плохие мысли могут значительно навредить их собственнику**. Например, они могут **помешать сконцентрироваться** на выполнении даже несложных задач. Навязчивые плохие мысли могут **провоцировать возникновение депрессивных состояний и всевозможных психических расстройств**.

Постоянные размышления о плохом **отнимают слишком много времени**, которое можно потратить на действительно важные или радостные вещи.

Раздумья негативного характера **очень сложно контролировать**. Они **мешают отдохнуть**, не дают покоя даже в комфортной обстановке. Это может стать **причиной ухудшения не только психического здоровья, но и физического**. Со временем человек становится раздражительным, рассеянным, мнительным, вспыльчивым.

Типичные причины появления плохих мыслей

Самая распространённая **причина появления плохих мыслей — это плохое настроение**. Настроение зачастую портится из-за плохого самочувствия. И в основном плохие мысли уходят, как только улучшается наше физическое состояние.

Происходит и наоборот – **когда из-за плохих мыслей портится настроение**. Появляются неприятные воспоминания, они раскручиваются в мыслительном процессе, захватывая всё внимание и влияя на эмоциональный фон настроения. В плохом настроении бывает трудно думать о хороших, радостных, светлых и добрых вещах и событиях. Круг замыкается.

Также плохие мысли **появляются у тех людей, которые привыкли пессимистично смотреть на жизнь в целом**. В этом случае поводом для появления плохих мыслей может послужить всё что угодно. Такие личностные качества как **мнительность, излишнее беспокойство, пессимизм, негативизм являются отличным плацдармом для размножения плохих мыслей в сознании человека**.

«Мир принадлежит оптимистам, пессимисты всего лишь зрители»

Франсуа Гизо

Конечно, **источником могут стать и реальные проблемы**, которые человек решить не в силах. Ожидание исхода как раз и заставляет переживать, рисуя в голове не самые оптимистичные расклады.

Как избавиться от плохих мыслей?

Зачастую негативные мысли появляются из-за нерешённых проблем. Если из ситуации можно найти выход, то нужно действовать. **Плохие мысли о проблеме уйдут сразу, как только вы решите действовать.**

Первый шаг к решению проблемы – **понять, что вызывает беспокойство.**

Принятие может помочь избавиться от плохих мыслей

Не все проблемы решаемы, иногда от человека ничего не зависит. Например, в ситуации когда врачи борются за жизнь и здоровье вашего близкого человека. Здесь вполне нормально беспокоиться и даже появление плохих мыслей является показателем вашего адекватного состояния. Выходом станет **принятие не только негативных мыслей, но и всех чувств**, которые вы испытываете на данный момент.

Также спокойно **примите их, потому что они бывают у всех людей.** Потом поживите с ними некоторое время, наблюдая за ними как бы со стороны, без особо яркой эмоциональной реакции. Но не нужно давать им волю, иначе они овладеют вашим поведением. Нужно постараться **не заикливаться на плохих мыслях, не развивать их, а попробовать заменить плохие мысли хорошими и приятными**, или хотя бы нейтральными.

При этой технике вы не тратите время на выбор того или иного способа избавиться от плохих мыслей, придумывая всё новые и новые негативные сценарии. Плохие мысли не подпитываются, а замещаются другими позитивными событиями. С каждым разом будет получаться быстрее, легче и лучше. **И через какое-то время сознание начнёт использовать этот способ на автомате.**

Другим не менее эффективным способом избавиться от плохих мыслей может стать **способ Скарлетт О'Хара. Помните? «Я подумаю об этом завтра».** Отсрочка — вот, что может иногда избавить вас от плохих мыслей. Не зря говорят, что утро вечера мудренее. Иногда лучше всего отложить свои раздумья на потом. Например, если вы не можете уснуть из-за дурных мыслей, пообещайте себе, что обязательно подумаете об этом завтра. И если ваше беспокойство действительно вымышленное, а мысли навязчивы, то ваше сознание легко согласится с этим предложением.

Избавиться от плохих мыслей можно и благодаря **несложным приёмам**. Например, напишите на листе бумаги свои страхи и переживания, зачеркните всё написанное, порвите лист и выкиньте в урну. Или сожгите его, представляя, как все ваши негативные мысли пожирает огонь и теперь они не смогут воплотиться в жизнь.

Доведение до абсурда как способ избавиться от плохих мыслей

Чтобы избавиться от плохих мыслей можно попробовать совершенно противоположную технику. Наоборот, нужно полностью погрузиться в дурные мысли и подумать, что такого плохого может в результате произойти, если вымышленная фантазия осуществиться. Эффективнее всего представлять самые нелепые, абсурдные ситуации. Подключайте воображение, используйте преувеличение. Именно такое преувеличение лишает сил негативные мысли, и они исчезают.

Как ещё можно избавиться от плохих мыслей?

Выбирайте позитивный круг общения. Не секрет, что жизнерадостные люди всегда навевают хорошие воспоминания, поднимают настроение и заряжают положительной энергией.

Если замучили плохие мысли — послушайте приятную, любимую вами **музыку**. Займитесь **спортом** или другим интересным новым занятием. Отвлечься от страхов и тревог поможет также **любимое хобби**. Верующим людям помогает избавиться от плохих мыслей молитва. Не нужно забывать про полноценный **отдых или путешествие**.

В минуты грусти можно побаловать себя **пищевыми антидепрессантами**: шоколадом, изюмом, бананом, фундуком или вашим любимым лакомством.

Будьте счастливы и цените своё время.